

Réinsertion socioprofessionnelle | suite

informez-vous!
CONTACTEZ FRANCINE OU LAURIE B.
418-285-3847 POSTE 221

Programmes d'accompagnement disponibles

PROGRAMME PISE

(programme intégré de soutien à l'emploi)

Accompagnement vers l'emploi régulier, axé sur le bon « job match », avec soutien au candidat et à l'employeur au besoin.

PAAS ACTION

Aider les personnes éloignées du marché du travail à développer leur potentiel et reprendre confiance, afin de faciliter leur accès à des opportunités d'emploi en s'engageant à faire un 15-20h par semaine.

Contacte-nous pour plus d'informations!

LUNCH DU VOISINAGE

213, Notre-Dame, Donnacona

Repas cuisiné avec cœur par les gens du plateau de réinsertion et offert gratuitement à la communauté.

- Une collaboration AEC et 213 -

Tous les mercredis de 12 h à 13 h | Ouvert à tous et toutes
(familles incluses)

Le lunch est déplacé du mercredi 10 au mardi 9 juin.
En raison des congés des 24 juin et 1^{er} juillet, les lunchs auront lieu exceptionnellement les mardis 23 et 30 juin.

Ricardo peut aller se rhabiller! » - Un citoyen -

Regroupement des proches et pair-aidance famille

ACTIVITÉS SUR INSCRIPTIONS, CONTACTEZ ANNE

418 285-3847 POSTE 216

- Tu es un.e proche d'une personne vivant avec une problématique de santé mentale ? Tu cherches un espace d'accueil bienveillant et attentionné pour te sentir écouté.e ?
- Tu aimerais échanger en groupe ou en individuel, et participer à des ateliers ou conférences pour mieux comprendre et vivre cette réalité ?
- Tu as besoin d'un accompagnement adapté à ta situation pour t'aider à avancer dans ton propre cheminement et prendre soin de toi ?

Reste à l'affût!

Dès septembre, le groupe de soutien t'accueillera tout en douceur et l'équipe t'offrira des conférences toutes plus intéressantes les unes que les autres!

MILIEUX DE VIE

HORAIRES D'ÉTÉ

Nos milieux de vie offrent un espace bienveillant et ouvert sur la communauté pour prendre un temps pour soi : prendre un café, briser l'isolement, faire de l'art, s'impliquer dans un projet, participer à la vie associative en cours, manger une bouchée sur place...

Chaque mois un thème nous invitera à la réflexion, la discussion et la création.

Juillet : Plaisir, loisirs, créativité et passions
(Retrouver la joie et la spontanéité)

Août : Résilience, adaptation et tolérance à la détresse
(Transitions, imprévus, changements)

SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES	mardi, jeudi et vendredi	8 h 30 - 12 h 30
SAINT-RAYMOND	lundi, mardi et jeudi	8 h 30 - 12 h 30
DONNACONA	lundi, mardi, jeudi et vendredi	8 h 30 - 12 h 30

LA MARMITE D'ART (ESPACE D'ART LIBRE)

Donnacona, Saint-Marc, Saint-Raymond

Créer avec le matériel artistique mis à votre disposition gratuitement, autant pour des projets collectifs qu'individuels.

En tout temps sur les heures d'ouverture de nos 3 points de services.

AU PLAISIR DE VOUS Y ACCUEILLIR!

*La majorité de nos ateliers sont offerts à une clientèle adulte. Certaines exceptions peuvent s'appliquer. Informez-vous à la réception lors de votre inscription à un atelier/conférence ou autre si vous souhaitez venir accompagné d'un enfant.



L'Arc-en-Ciel

Organisme communautaire
en santé mentale
de Portneuf



Programmation ÉTÉ 2026

Nous joindre

418 285-3847 | LUNDI AU VENDREDI | 8 H À 16 H

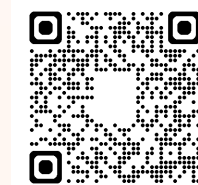
info@larcencielportneuf.org

Donnacona : 331, rue Notre-Dame
Saint-Marc : 1334, boul. Bona-Dussault
Saint-Raymond : 697, rue Saint-Joseph

www.larcencielportneuf.org

www.facebook.com/larcencielportneuf

Pour en savoir plus sur nos services et vous inscrire à notre infolettre.



Merci à nos précieux collaborateurs :
Le 213, L'ouvroir et Moisson Qc

Réinsertion socioprofessionnelle

Informez-vous!

CONTACTEZ FRANCINE OU LAURIE B.
418-285-3847 POSTE 221

- Tu te sens plus loin du monde du travail et tu souhaites te remettre en mouvement et retrouver un sens dans ton parcours personnel ou professionnel ?
- Tu aimerais avancer vers un emploi ou t'impliquer davantage dans la vie de ta communauté ?
- Tu as besoin d'un accompagnement pour t'aider à (re)trouver ta place et construire un projet qui fait du sens pour toi ?

Viens reprendre confiance en te reconnectant à ce que tu es capable de faire et découvrir tes forces pour le travail et la vie sociale!

L'OUVROIR

171, rue Notre-Dame, Donnacona

On donne un coup de pouce pour trier les divers dons reçus. Donner une 2^e vie aux objets c'est un grand geste écologique et économique!

Les mardis | 9 h à 11 h 30

ATELIER DE CUISINE

213, rue Notre-Dame, Donnacona

Préparation du lunch du voisinage servi de 12 h à 13 h. Planifier, créer, organiser, transformer et cuisiner pour offrir un menu varié ouvert à tous.

Les mercredis | 9 h à 13 h 30

LES JEUDIS MUSICAUX

Parc des Berges, 10, Rte 138, Donnacona

Explorer le service à la clientèle tout en servant breuvages et nourriture aux gens qui se présentent. Gestion de la petite caisse ainsi que de l'inventaire.

Les jeudis | entre 10 h et 18 h (horaire à discuter)

FORÊT NOURRICIÈRE DE SAINT-RAYMOND

Tu as un intérêt pour la nature, le jardinage, les plantes sauvages et comestibles? Tu aurais le goût de mettre les mains à la terre et apprendre à cultiver tes propres aliments?

Contacte Arielle au 418-285-3847 poste 218

Les vendredis | 9 h à 12 h

Réadaptation psychosociale

Pour un mieux-être psychologique!

ACTIVITÉS SUR INSCRIPTIONS, CONTACTEZ FRANCINE OU LAURIE B
418-285-3847 POSTE 221

- Tu souhaites avancer dans ton processus de rétablissement et améliorer ton mieux-être psychologique ?
- Tu aimerais participer à des activités de groupe pour (re)découvrir et développer tes propres capacités ?
- Tu as besoin d'un coup de pouce pour apprendre de nouvelles habiletés, cheminer à ton rythme et te sentir mieux au quotidien ?

Joins-toi à nous!

BRUNCH ESTIVAL

9 h à 11 h

Viens participer à la préparation d'un brunch pour ensuite partager et manger en bonne compagnie.

Saint-Marc | 10 juillet

Donnacona | 3 août

Saint-Raymond | 17 août

TECHNIQUES DE DÉTENTE

13 h 30 à 14 h 30

Ose expérimenter des méthodes efficaces pour se détendre.

Saint-Marc | 2 et 16 juillet, 13 et 27 août

Donnacona | 2 juillet, 6, 13 et 27 août

Saint-Raymond | 2 juillet et 24 août

RANDONNÉES ESTIVALES

13 h 30 à 15 h 30

Profite de la belle saison pour rejoindre un groupe de marcheurs et faire le plein de nature.

9 juillet | Rivière aux pommes,

point de rencontre au dépanneur Harnois - 34 rte de la Pinière G3H 2Z3

20 août | Marais Léon Provencher,

point de rencontre, 151, Rue des îlets, Neuville, G0A 2R0

BOÎTE DE RESSOURCES

10 h à 12 h

Fabrique ta boîte à ressources pour te préparer aux défis de l'automne.

Saint-Marc et Donnacona | 25 août

Saint-Raymond | 27 août

CAFÉ CRÉATION

10 h à 12 h

Un temps pour prendre soin de soi en rencontrant les autres pour partager sa passion pour la création : fabrication de bijoux, peinture, mandala, etc.

Saint-Marc | 14 juillet et 18 août

Donnacona | 27 juillet et 11 août

Saint-Raymond | 6 juillet

PARTAGE TA PASSION

13 h 30 à 15 h 30

Viens partager tes passions et découvrir ce qui anime les gens autour de toi!

Donnacona | 29 juillet

FÊTE DE LA PROGRAMMATION D'AUTOMNE

13 h 30 à 15 h 30

10, Rte 138, Donnacona, QC G3M 1B2

On se rassemble pour souligner l'arrivée de l'automne et découvrir la nouvelle programmation (période d'inscription). Petites bouchées sur place et animation musicale (guitare, accordéon, chansons à répondre) par Francine Hamelin et Yvon Duchaine. Viens faire ton tour!

Parc des berges | 18 août

CURIOSITÉS GOURMANDES

9 h à 12 h

Viens découvrir une recette d'un fromage d'Inde fait maison et d'un beurre clarifié provenant d'Éthiopie. Animé par Louise Beaulieu.

Saint-Marc | 2 juillet

ESTIME DE SOI

c'est le temps de penser à s'inscrire pour l'automne!

Mieux comprendre les mécanismes qui favorisent une meilleure estime de soi par la théorie, la pratique ainsi que le partage des expériences de chacun.

Les mercredis | 13 h 30 à 16 h

9 semaines | groupe fermé

Du 16 septembre au 18 novembre (congé 11 novembre)